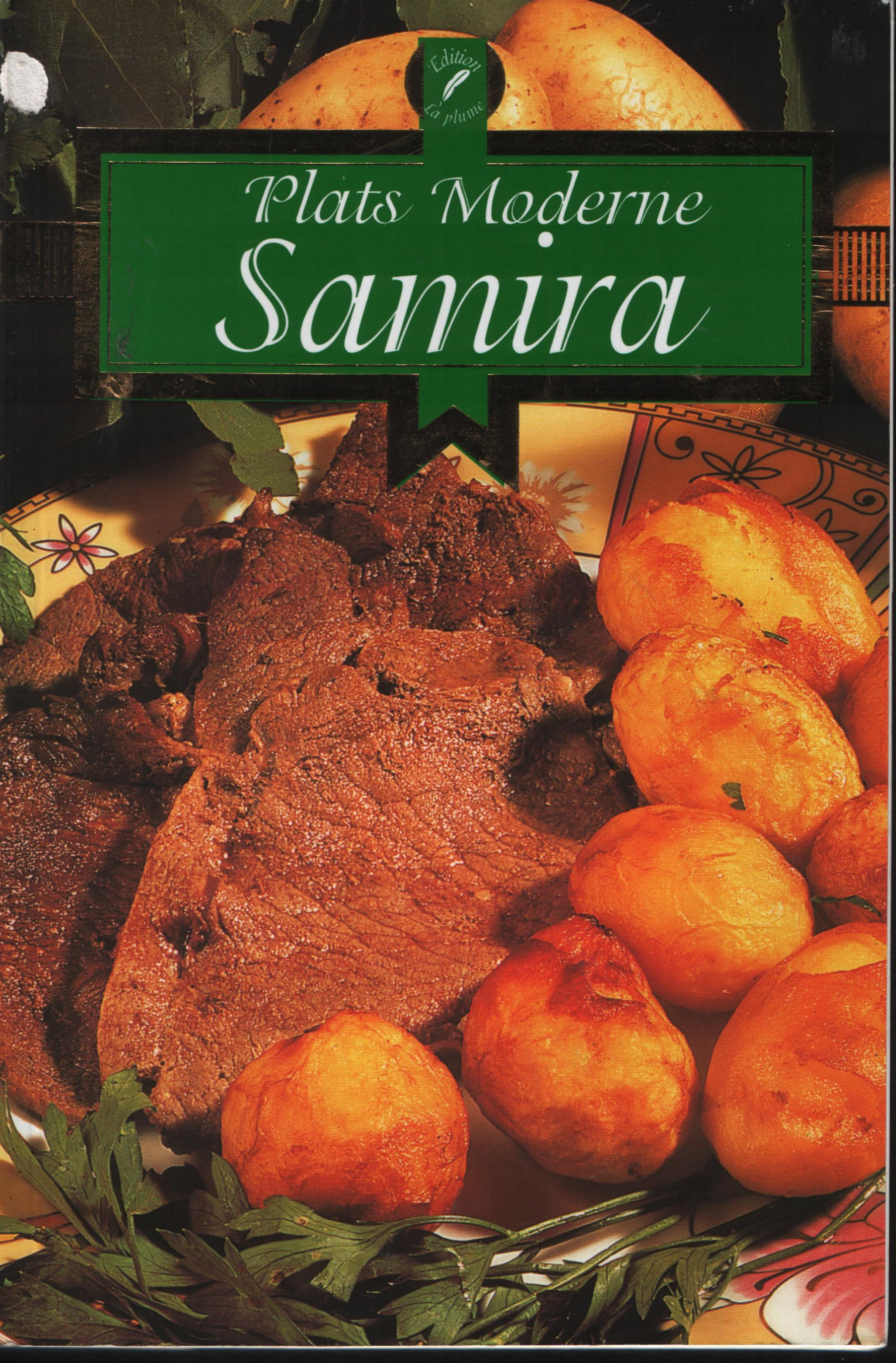
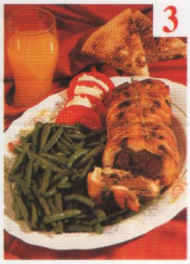
Edition La plume

Plats Moderne

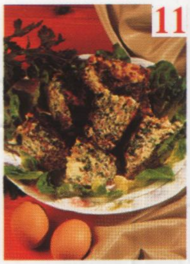
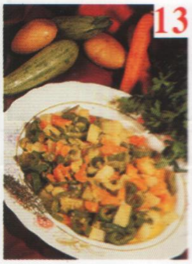
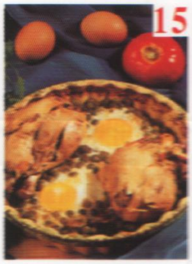
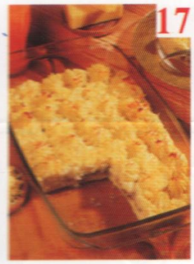
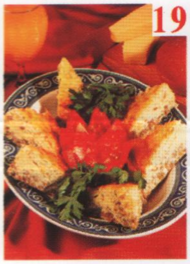
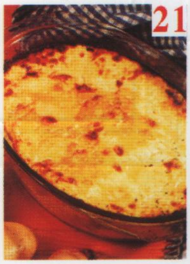
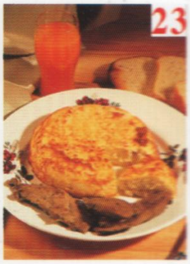
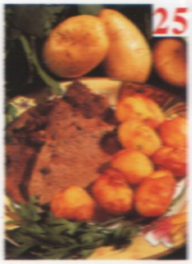
Samira

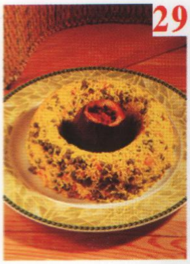
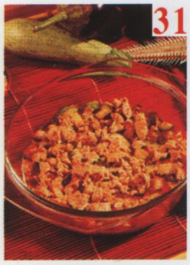
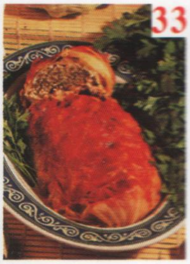


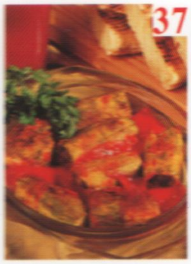

3

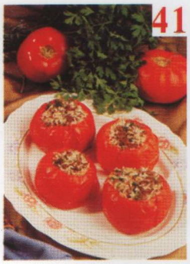
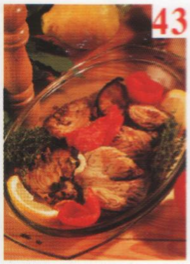
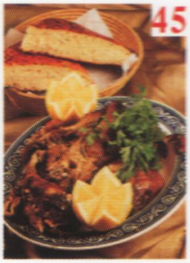
5

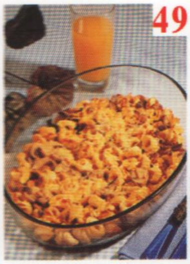
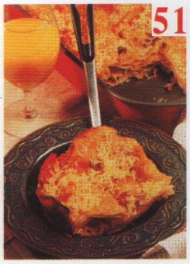
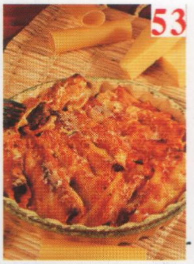
7

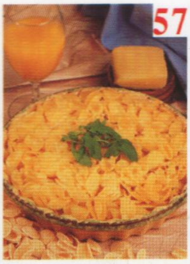
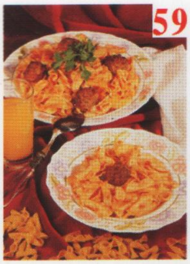
9

11

13

15

17

19

21

23

25

27

29

31

33

35

37

39

41

43

45

47

49

51

53

55

57

59

61

Sommaire

Poulet désossé aux haricots verts

INGREDIENTS

* 1 poulet moyen
* 300 g de viande hachée
* 1 tête d'ail
* 1/4 C. à café de poivrez noir
* 1/2 C. à soupe de Ras El Hanout (mélange d'épices)
* 1/2 C. à café de sel
* 2 C. à soupe de smen
* 500 g d'haricots verts

PREPARATION

1- Bien vider et nettoyer le poulet, puis le désosser à l'aide d'un couteau bien aiguisé, après avoir enlevé les ailes.

2- Préparer la Dersa : piler l'ail, les épices et le sel

3- D'autre part, mélanger la Dersa, la viande hachée et les abats du poulet coupés en petits dés.

4- Mettre un gros boudin de cette préparation sur le poulet, puis refermer de manière à obtenir la forme d'un rôti puis l'attacher avec du fil.

5- Etaler dessus une couche de smen, puis disposer dans un plat à couvercle beurré,enfourner à four moyen pendant 35 mn.

6- Entre-temps, faites cuire les haricots verts à la vapeur, puis les ajouter au poulet, et faire cuire pendant 15 mn.

7- Servir chaud.

دجاج منزوع العظام باللوبيا الخضراء

المقادير

* دجاجة متوسطة الحجم
* 300غ لحم مرحي
* رأس ثوم
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة كبيرة رأس الحانوت(مزيج من التوابل)
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 ملعقة كبيرة سمن
* 500غ لوبيا خضراء

كيفية التحضير

1. نظفي الدجاجة جيدا و بواسطة سكين حاد إنزعي العظام و الأجنحة.

2. حضري الدرسة : هرسي الثوم و التوابل و الملح.

3. أخلطي الدرسة و اللحم المرحي و الزوائد المقطعة إلى قطع صغيرة.

4. على طاولة عمل أبسطي الدجاج المنزوع العظام ، ضعي على حافته حربوش سميك من الحشو و اديري الكل إلى أن تتحصلي على شكل سيجار ثم اربطيه بخيط خاص.

5. إدهني السيجار بقليل من السمن و ضعيه في قالب مدهون بالزبدة و مغطى لمدة 35 دقيقة على نار متوسطة.

6. نظفي اللوبيا الخضراء ، بعد ذلك إطهيها بالبخار (فوريها) و ضعيها داخل القالب مع الدجاجة مدة 15 دقيقة

7. قدمي الطبق مرفوق باللوبيا الخضراء.



Tajine de petits pois à la viande hachée

INGREDIENTS

* 1 kg de petits pois
* 300 gr de viande hachée
* 1 oignon râpé
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de cannelle
* 1/ 2 C. à café de sel
* 2 C. à soupe d'huile
* 6 œufs
* 100 gr de fromage râpé
* 1/2 litre d'eau tiède

PREPARATION

1- Dans un récipient, faire revenir pendant 10 mn l'oignon râpé dans de l'huile et sur feu doux, avec la viande hachée, les épices et le sel.

2- Ajouter les petits pois et 1/2 litre d'eau tiède.

3- Recouvrir le récipient et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce soit complètement absorbée.

4- Transvaser ensuite la préparation obtenue dans un autre récipient, ajouter le fromage râpé puis mélanger le tout avec 3 œufs.

5- Verser le tout dans un moule à cake bien beurré, puis enfoncer les 3 œufs restants durs, saupoudrer le dessus avec du fromage râpé, puis enfourner pendant 25 mn.

طاجين الجلبانة باللحم المرحي

المقادير

* 1 كلغ من الجلبانة
* 300غ لحم مرحي
* 1 بصلة مهشمة
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 ملعقة أكل زيت
* 6 حبات بيض
* 100غ جبن مبشور
* 1/2 لتر ماء دافئ

كيفية التحضير

1. في طنجرة على نار هادئة حمصي البصل المهشم مع قليل من الزيت ضعي اللحم المرحي و التوابل و الملح.

2. أضيفي الجلبانة ثم مرقي بنصف لتر ماء دافئ.

3. غطي الطنجرة و اتركي الكل يطهى حتى تعقد المرقة.

4. أفرغي الخليط المطهي في وعاء آخر ثم أضيفي له الجبن المبشور و 3 بيضات، أخلطي الكل جيدا.

5. أفرغي الخليط في مول الكيك مدهون بالزبدة ثم أدخلي 3 بيضات مسلوقة في الخليط، ذرذري سطحه بالجبن المبشور و ادخليه داخل الفرن لمدة 25 دقيقة.



Tajine Melssouka

INGREDIENTS

* 1 kg de pommes de terre
* Morceaux de poulet
* 1 oignon râpé
* Fromage râpé (selon vos goûts)
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de cannelle
* 1/2 C. à café de sel
* 1 C. à soupe de smen
* 1 poignée de pois chiches trempés la veille
* 4 œufs
* Huile pour la friture
* 1 litre d'eau tiède

PREPARATION

1-Dans une marmite sur feu doux. Faire revenir les morceaux de poulet avec 1 C de smen.

2- Ajouter les pois chiches, les épices, l'oignon râpé, le sel et 1 litre d'eau tiède recouvrir le récipient et laisser cuire jusqu'à ce que la sauce soit complètement absorbée.

3- D'autre part, éplucher, laver et couper en petits dés les pommes de terre, puis les saler, les faire ensuite frire, les égoutter puis laisser à part.

4- Hors du feu, émietter le poulet, ajouter le persil finement haché, le fromage râpé et les pommes de terre et les oeufs, puis mélanger le tout en ajoutant une pincée de sel.

5- Verser le tout dans un moule à cake beurré, puis enfourner à four moyen pendant 20 mn.

6- Après cuisson, démouler puis parsemer de fromage râpé.

طاجين ملسوقة

المقادير

* 1 كلغ بطاطا
* أطراف الدجاج
* 1 بصلة مهشمة
* جبن مبشور (الكمية المرغوب فيها)
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1 ملعقة كبيرة سمن
* كمشة حمص منقوع في الماء
* 4 حبات بيض
* زيت للقلي
* 1 لتر ماء دافئ

كيفية التحضير

1. داخل طنجرة بها السمن ، حمري أطراف الدجاج على نار قليلة.

2. أضيفي الحمص و التوابل و البصل المهشم و الملح و لتر من الماء الدافئ، غطي الطنجرة و اتركي الكل يطهى حتى تعقد المرقة.

3. من جهة أخرى، قشري البطاطا و اغسليها و قطعيها إلى مكعبات ثم ملحيها قليلا بعد ذلك أقليها و خارج الفرن قطريها و اتركيها على حدى.

4. فتتي الدجاج ضفي المعدنوس المقطع رقيق و الجبن المبشور و البطاطا المقلية و البيض ضفي الملح واخلطي جيدا.

5. أفرغي الخليط داخل مول كيك مدهون بالزبدة ثم أدخليه داخل فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.

6. بعد الطهي إنزعيه من المول و ذرذري عليه الجبن المبشور.



Tajine aux épinards

INGREDIENTS

* 2 bouquets d'épinards
* 1 tête d'ail
* 5 œufs
* 100 gr de fromage râpé
* 2 belles tomates
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de poivre rouge

PREPARATION

1- Bien nettoyer les épinards, puis les faire cuire à la vapeur dans un couscoussier.

2- D'autre part, préparer la Dersa : mélanger l'ail, le poivre noir, le poivre rouge et le sel.

3- Mélanger cette dernière aux épinards ; ajouter le fromage, les œufs et la tomate râpée, puis verser le tout dans un plat beurré.

4- Saupoudrer de fromage râpé, puis enfourner à four moyen pendant 20 mn.

طاجين السلّق

المقادير

* 2 ربطة سلّق
* رأس ثوم
* 5 حبات بيض
* 100غ جبن مبشور
* 2 حبات طماطم
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر

كيفية التحضير

1. نظفي و اغسلي جيدا السلّق ثم فوّريه بالبخارفي كسكاس.

2. من جهة أخرى حضري الدرسة : هرسي الثوم و الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و الملح.

3. أخلطي الدرسة مع السلّق المفوّر ، أضيفي الجبن المبشور و البيض و الطماطم المرحية ثم أفرغي الخليط داخل مول مدهون بالزبدة.

4. ذرذري على سطحه الجبن المبشور و ادخليه داخل فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.



Tajine au persil

INGREDIENTS

* 300 gr de viande de veau ou de poulet
* 2 C. à soupe d'huile
* 2 oignons râpés
* 3 bouquets de persil
* 6 œufs
* 100 gr de fromage râpé
* 50 g de chapelure
* 1/2 C. à café de poivre rouge
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel

PREPARATION

1- Couper la viande en petits dés, puis faites la rissoler dans de l'huile chaude.

2- Ajouter les oignons émincés, saler et saupoudrer les épices.

3- Couvrir d'eau puis faire cuire à feu réduit pendant 1 heure environ.

4- Lorsque la viande est cuite, ajouter le persil, laisser réduire puis retirer du feu.

5- Mélanger les œufs et le fromage et la chapelure, ajouter du sel puis ce mélange obtenu à la sauce refroidie.

6- Verser le tout dans un plat huilé, puis enfourner et faire cuir à four moyen pendant environ 30 mn.

طاجين المعدنوس

المقادير

* 300غ لحم بقري (عجل) أو خروف
* 2 ملعقة أكل زيت
* 2 حبات بصل مهشمة
* 3 ربطات معدنوس
* 6 حبات بيض
* 100غ جبن مبشور
* 50غ خبز مرحي
* 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح

كيفية التحضير

1. قطعي اللحم إلى مربعات صغيرة ثم حمصيهم في زيت ساخنة.

2. أضيفي البصل المقطع إلى دوائر رقيقة و الملح و التوابل.

3. أضيفي الماء حتى يتغطى اللحم و اتركيه يطهى على نار هادئة لمدة ساعة.

4. عند طهي اللحم ، ضفي إليه المعدنوس ثم اتركي المرقة حتى تعقد.

5. أخلطي البيض و الجبن المبشور و الخبز المرحي و الملح، أفرغي هذا الخليط المحصل عليه إلى التحضير الأول بعد أن يبرد.

6. أفرغي الخليط داخل قالب مدهون بالزيت و ادخليه داخل الفرن لمدة 30 دقيقة.



Tajine aux légumes

INGREDIENTS

* 500 g de pommes de terre coupées en dés
* 500 g de courgettes coupées en dés
* 500 g de carottes coupées en dés
* 200 gr de poivrons coupés en dés
* 500 g de petits pois
* 1 tête d'ail
* 3 belles tomates
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 3 C. à soupe d'huile

PREPARATION

1- Faire cuire tous les légumes à la vapeur.

2- Ajouter aux légumes les tomates râpées et la Dersa (piler l'ail, le poivre noir et le sel) et verser le mélange dans un plat bien beurré et enfourner à four moyen pendant 25 mn.

3- Servir avec n'importe quelle viande.

طاجين بالخضر في الفرن

المقادير

* 500غ بطاطا مقطعة إلى مكعبات صغيرة
* 500غ قرعة مقطعة إلى مكعبات صغيرة
* 500غ جزر مقطع إلى مكعبات صغيرة
* 200غ طرشي مقطع إلى مكعبات صغيرة
* 500غ جلبانة
* رأس ثوم
* 3 حبات طماطم
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 3 ملعقة صغيرة زيت

كيفية التحضير

1. قشري الخضر و اغسليها جيدا ثم قطعيها إلى مكعبات و اطهيها بالبخار (فوريها).

2. ضعيها في وعاء و اخلطي لها الدرسة (هرسي الثوم ، الفلفل الأسود و الملح). أضيفي الطماطم المهشمة ثم افرغي الكل داخل مول مدهون بالزبدة و ادخليه في الفرن مدة 25 دقيقة.

3. قدمي الطبق مرفوق بنوع من أنواع اللحوم حسب إختيارك.



Petits pois aux œufs et au poulet

INGREDIENTS

* 1 poulet moyem
* 1,5 kg de petits pois
* 6 œufs
* 1 belle tomate
* 1 oignon râpé
* 2 C. à soupe d'huile
* 1 C. à soupe de smen
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de cannelle
* 1/2 litre d'eau

PREPARATION

1- Ecosser, laver et égoutter les petits pois.

2- D'autre part, dans une marmite faire revenir pendant 10 mn le poulet découpé, accompagné du smen et l'huil.

3- Ajouter l'oignon râpé, les épices et le sel puis laisser mijoter le tout pendant 10 mn.

4- Ajouter ensuite les tomates et 1/2 litre d'eau, puis faire cuire pendant 15 mn.

Ajouter encore les petits pois et faire cuire jusqu'à ce que la sauce soit complètement absorbée.

5- Après cuisson, retirer les morceaux de poulet et les disposer à part.

6- Mettre la préparation dans un plat, puis casser les œufs, puis enfourner à four moyen pendant 15 mn.

7- Servir, accompagné avec des morceaux de poulet.

جلبانة بالبيض و الدجاج

المقادير

* دجاجة متوسطة الحجم
* 1.5 كلغ من الجلبانة
* 6 حبات بيض
* حبة طماطم
* بصلة مهشمة
* 2 ملعقة كبيرة زيت
* 1 ملعقة كبيرة سمن
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة قرفة
* 1/2 لتر ماء

كيفية التحضير

1. قشري الجلبانة و اغسليها ثم قطريها.

2. في طنجرة على نار هادئة ضعي أطراف الدجاج مع السمن و الزيت تتحمر جيدا لمدة 10 دقائق.

3. أضيفي البصل المهشم و التوابل و الملح و اتركي الكل يطهى لمدة 10 دقائق.

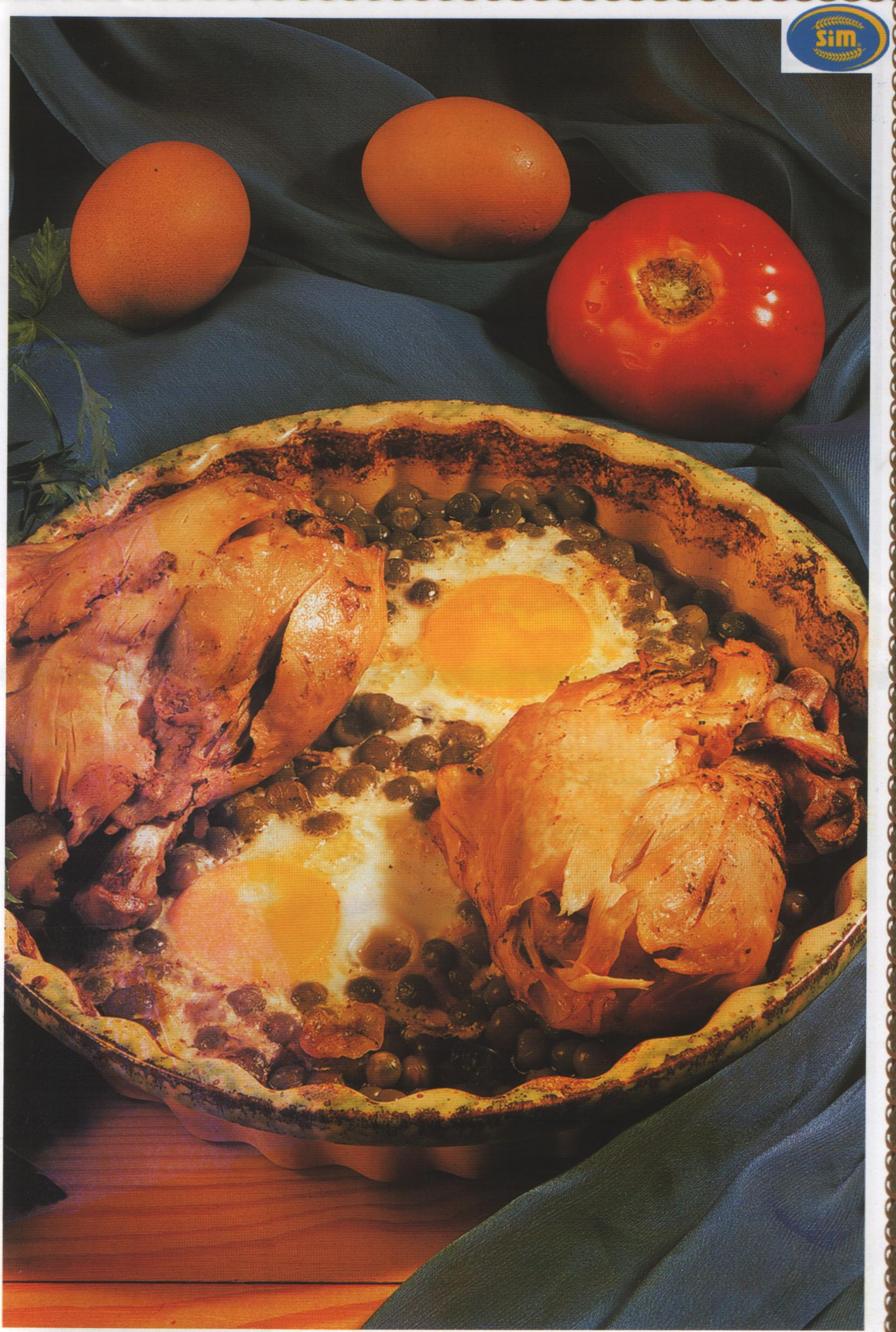
4. ضفي بعدها الطماطم مع نصف لتر من الماء و اتركيه مدة 15 دقيقة.

بعدها أضيفي الجلبانة و اتركي الكل يطهى حتى تعقد الصلصة.

5. بعد الطهي أنزعي أطراف الدجاج من الطنجرة و اتركيهم على حدى.

6. أفرغي الصلصة المحضرة سابقا في قالب كوشة، كسري البيض عليه و ضعيه داخل الفرن لمدة 15 دقيقة.

7. قدمي الطبق بأطراف الدجاج.



Purée de pommes de terre au fromage

INGREDIENTS

* 2 sachets de pommes de terre en poudre
* 4 grands verres d'eau
* 2 verres de lait
* 1/2 C. café de sel
* 50 g de beurre
* 150 g de fromage râpé
* 300 g de viande hachée
* 1 oignon râpé
* 1/4 C. à café de poivre noir

PREPARATION

1- Préparer la purée de pommes de terre : dans un récipient, faire chauffer ensemble le lait, l'eau et le sel pendant 5 mn.

2- Eteindre le feu, puis verser sur la préparation la poudre de pommes de terre, en ajoutant le beurre et le fromage râpé.

3- Laisser reposer pendant 2 minutes, mélanger ensuite le tout à l'aide d'une cuillère en bois, puis laisser à part.

4- D'autre part, faire revenir l'oignon et la viande hachée, en ajoutant un peu d'huile, puis le sel et le poivre noir.

5- Verser la moitié de la purée dans un plat beurré, étaler la viande hachée par-dessus, puis, à l'aide d'une poche à douille remplie avec le reste de la purée, former des rosettes.

6- Remplir le vide entre chaque rosette, avec du fromage râpé.

7- Enfourner à four moyen jusqu'à obtenir une couleur dorée.

عجينة البطاطا بالجبن

المقادير

* 2 أكياس عجينة البطاطا (غبرة)
* 4 كأس ماء
* 2 كأس حليب
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 50 غ زبدة
* 150غ جبن مبشور
* 300غ لحم مرحي
* 1 بصلة مهشمة
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

كيفية التحضير

1. حضري عصيدة البطاطا : سخني الحليب و الماء و الملح داخل قدر مدة 5 دقائق.

2. إطفئي النار ثم أفرغي عصيدة البطاطا (غبرة) إضافة إلى الزبدة و الجبن المبشور على التحضير الأول.

3. أتركي الخليط يرتاح لمدة دقيقتين ثم أخلطي جيدا العصيدة بملعقة خشبية و اتركي على حدى.

4. من جهة أخرى ، حمصي البصل في الزيت ثم ضفي إليه اللحم المرحي و الملح و الفلفل الأسود.

5. أفرغي نصف العصيدة داخل مول مدهون بالزبدة ثم أفرشي الحشو فوقها ، بعد ذلك إملئي لابوش آدوي بالعصيدة المتبقية و كوني وريدات على الحشو.

6. إملئي الفراغ بين الوريدات بالجبن المبشور.

7. أدخلي الطبق داخل فرن متوسط حتى يصبح لونه ذهبي.



Gratin à la viande hachée

INGREDIENTS

* 500 g de viande hachée
* 250 g d'oignons
* 1/2 C. à soupe de smen
* 1 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de cannelle

Garniture :

* 6 œufs
* 300 g de fromage râpé
* Persil finement haché

PREPARATION

1- Faire revenir les oignons avec le smen, dans une poêle à feu moyen, ajouter la viande hachée et laisser revenir pendant 15 mn.

2- Verser le mélange obtenu dans un récipient, puis ajouter les œufs, le fromage râpé et le persil haché bien mélanger le tout.

3- Verser le tout dans un moule beurré, puis faire cuire à feu moyen pendant 25 mn.

4- En fin de cuisson, saupoudrer avec du fromage râpé.

معقودة باللحم المرحي

المقادير

* 500غ لحم مرحي
* 250غ بصل
* 1/2 ملعقة أكل من السمن
* 1 ملعقة صغيرة من الملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة قرفة

للتزيين :

* 6 بيض
* 300غ جبن مبشور
* معدنوس مقطع رقيق

كيفية التحضير

1. في مقلاة و على نار متوسطة ، حمصي البصل المقطع رقيق مع السمن أو الزبدة، ضفي اللحم المرحي و اتركي الكل يطهى لمدة 15 دقيقة.

2. أفرغي الخليط المحصل عليه في وعاء ، ضفي إليه البيض و الجبن المبشور و المعدنوس المقطع رقيق و أخلطي جيدا .

3. في مول مدهون بالزبدة ضعي الخليط المحصل عليه في فرن متوسط لمدة 25 دقيقة.

4. فور خروجه من الفرن ذرذري على سطحه الجبن المبشور.



Gratin de pommes de terre aux œufs

INGREDIENTS

* 1 kg de pommes de terre moyennes
* 6 œufs
* 1/2 litre de lait
* 1/2 C. à café de sel
* 100 g de fromage râpé (ou 8 portions)
* 50 g de beurre

PREPARATION

1- Peler et laver les pommes de terre, les couper en rondelles puis les saler.

2- Les disposer dans un moule bien beurré, recouvrir avec le couvercle, puis mettre à cuire au four pendant 25 mn.

3- Sortir du four, verser dessus un mélange constitué du lait, des œufs, du sel et du fromage, puis saupoudrer avec du fromage râpé.

4- Remettre à cuire au four, sans couvercle, jusqu'à obtenir une couleur dorée.

بطاطا بالبيض في الكوشة

المقادير

* 1 كلغ بطاطا متوسطة
* 6 بيض
* 1/2 لتر من الحليب
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 100غ جبن مبشور أو (8 قطع صغيرة)
* 50غ زبدة

كيفية التحضير

1. قشري ثم اغسلي حبات البطاطا ، قطعيهم إلى دوائر ثم ملحيهم قليلا.

2. إفرشي دوائر البطاطا في طبق الكوشة مدهون بالزبدة ، غطيه بغطاء و اتركيه يطهى لمدة 25 دقيقة.

3. أخرجي الطبق من الفرن و اسقيه بخليط يتكون من كل من الحليب و البيض و الملح و الجبن (الكل مخفوق بالشوكة) ، عندها ذرذري السطح بالجبن المبشور.

4. أرجعي الطبق إلى الكوشة و لكن بدون غطاء إلى أن يكسب اللون الذهبي.



Soufflé de pommes de terre

INGREDIENTS

* 2 kg de pommes de terre
* 3 œufs
* 1 grand verre de lait
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1 C. à soupe de margarine

Garniture :

* Tranches de foie

PREPARATION

1- Eplucher et laver les pommes de terre, puis les couper en tranches.

2- Les faire bouillir dans de l'eau salée, puis les égoutter et les réduire en purée, à l'aide d'une moulinette ou d'un mixeur ou d'une fourchette.

3- Ajouter ensuite à la purée la margarine, le lait, le poivre noir et le sel et le jaune d'œuf et laisser à part.

4- Battre les blancs d'œufs en neige ferme et les ajouter délicatement au premier mélange.

5- Verser le tout dans un plat beurré, puis enfourner à four moyen pendant 25 mn.

6- Servir en accompagnant avec des tranches de foie grillées.

سوفلي البطاطا

المقادير

* 2 كلغ بطاطا
* 3 حبات بيض
* كأس كبير حليب
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1 ملعقة كبيرة مارغارين

للتزيين :

* شرائح الكبد

كيفية التحضير

1. قشري البطاطا ثم أغسليها و قطعيها إلى قطع متوسطة.

2. غلي البطاطا داخل قدر به ماء مملح، بعد طهيها قطّريها ثم إرحيها إما بالشوكة أو بالطاحونة.

3. ضفي إلى البطاطا المرحية المارغارين و الحليب و الفلفل الأسود و الملح و صفار البيض و اتركيه على حدى.

4. أخفقي بياض البيض حتى يصبح كالثلج ثم ضفيه إلى الخليط الأول.

5. أفرغي الخليط في قالب مدهون بالزبدة و ادخليه في فرن متوسط الحرارة لمدة 25 دقيقة.

6. قدمي الطبق بشرائح الكبد المشوية.



Pommes de terre sautées au four, à la viande

INGREDIENTS

* 1 kg de petites pommes de terre
*2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1 bouquet de persil finement haché
* Tranches de viande

PREPARATION

1- Bien laver les pommes de terre, puis les faire bouillir dans de l'eau salée.

2- Egoutter en passant de l'eau froide par-dessus.

3- Les éplucher puis les badigeonner avec du beurre, et poivrer.

4- Les enfourner à four moyen dans un plat beurré, jusqu'à obtention d'une couleur dorée.

5- Servir en accompagnant avec des tranches de viande gratinées.

بطاطا محمّرة في الفرن بشرائح اللحم

المقادير

* 1 كلغ بطاطا صغيرة الحجم
* 2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* ربطة معدنوس مقطع رقيق
* شرائح اللحم

كيفية التحضير

1. إغسلي جيدا البطاطا ثم غليها في ماء مملح.

2. قطري البطاطا و مرريها في الماء البارد.

3. قشري البطاطا ثم أدهنيها بالزبدة، ذرذري عليها قليلا من الفلفل الأسود.

4. ادهني المول بالزبدة ، ضعي فيه البطاطا المحضرة ثم ادخليه في الفرن إلى أن تكسب اللون الذهبي.

5. قدمي الطبق مع شرائح اللحم مقلية أو مشوية.



Poulet au four garni aux frites

INGREDIENTS

* 1 poulet moyen
* 1 bouquet de persil
* 1/2 C à café de sel
* 1 C. à soupe de moutarde
* 4 à 5 "Kababa"
* 5 C. à soupe de smen
* 1 kg de pommes de terre
* Huile pour la friture

Ustensiles :

* 1 plateau en verre à couvercle

PREPARATION

1- Bien nettoyer le poulet, le badigeonner avec du smen et de la moutarde, puis le saler.

2- Mettre ensuite les Kababa dans le ventre du poulet, puis le disposer dans le plat en verre beurré et couvrir ce dernier.

3- Enfourner au four à 220° pendant 30 à 35 mn, suivant la taille du poulet.

4- D'autre part, préparer les frites.

5- Une fois le poulet cuit, le présenter accompagné de frites et de persil.

دجاج في الكوشة بالبطاطا المقلية

المقادير

* 1 دجاجة متوسطة
* 1 ربطة معدنوس
* 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
* 1ملعقة كبيرة خردل (موطارد)
* 4 إلى 5 حبات كبابة
* 5 ملاعق أكل سمن
* 1 كلغ بطاطا
* زيت للقلي

الأدوات المستعملة:

* قالب من الزجاج بغطاءه

كيفية التحضير

1. نظفي جيدا الدجاجة و ادهنيها بالسمن و الموطارد ثم ملحيها.

2. ادخلي في بطنها الكبابة ، إدهني القالب بالزبدة ثم ضعي الدجاجة بداخله و اغلقيه بغطاء.

3. أدخلي القالب داخل فرن درجته 220° لمدة 30 إلى 35 دقيقة هذا حسب حجم الدجاجة.

4. في حين حضري البطاطا المقلية : قشريها و اغسليها ثم قطريها و قطعيها خشيبات و اقليها في زيت ساخنة إلى أن تكسب اللون الذهبي.

5. عندما تتحمر الدجاجة قدميها مع البطاطا المقلية و زيني الطبق بالمعدنوس.



Riz gratiné aux légumes

INGREDIENTS

* 250 g de riz
* 1 sachet de safran
* 1 tête d'ail
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel
* 300 g de viande hachée
* 2 carottes coupées en dés
* 100 g de petits pois
* 1 poivron coupé en dés
* 1/2 bouquet de persil
* 50 g de beurre
* 2 C. à soupe d'huile

PREPARATION

1- Préparer la Dersa :piler l'ail, le sel et le poivre noir et laisser à part.

2- Dans un récipient, faire bouillir l' eau , le sel et 2 C. à soupe d'huile.

3- Ajouter le safran, remettre à bouillir puis verser le riz et laisser cuire pendant 20 mn.

4- Egoutter ensuite ce dernier et laisser à part.

5- Ajouter au riz la carotte coupée en dés, ainsi que la viande hachée, les petits pois, le poivron, le persil, le beurre, la Dersa, puis verser le tout dans un plat beurré en ajoutant un verre d'eau.

6- Enfourner à four moyen jusqu'à ce que la sauce soit complètement absorbée.

أرز في الفرن بالخضر

المقادير

* 250غ أرز
* 1 كيس زعفران
* رأس ثوم
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 300غ لحم مرحي
* 2 جزر مقطع إلى مكعبات صغيرة
* 100غ جلبانة
* 1 طرشي مقطع إلى مكعبات
* 1/2 ربطة معدنوس
* 50 غ زبدة
* 2 ملعقة كبيرة زيت

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : هرسي الثوم و الملح و الفلفل الأسود.

2. داخل قدر غلي الماء ، أضيفي له الملح و ملعقتين من الزيت.

3. أضيفي الزعفران و أفرغي الأرز و اتركيه يطهى لمدة 20 دقيقة.

4. قطّريه و اتركيه على حدى.

5. أضيفي إلى الأرز المقطّر الجزر المقطع و اللحم المرحي و الجلبانة والطرشي المقطع و المعدنوس و الزبدة و الدرسة ثم أفرغي الكل داخل مول مدهون بالزبدة و أضيفي كأس من الماء.

6. ضعي المول داخل فرن متوسط الحرارة حتى تعقد المرقة.



Ragoût de thon au four

INGREDIENTS

* 2 courgettes coupées en dés
* 2 aubergines coupées en dés
* 2 belles tomates pelées et coupées en dés
* 300 g de thon
* 1/2 C. à café de sel
* 2 gousses d'ail écrasées

PREPARATION

1- Dans une poêle, faire frire dans un peu d'huile les aubergines et les courgettes pendant 15 mn.

2- Verser cette préparation dans un plat beurré, puis ajouter le thon, la tomate râpée, l'ail et le sel.

3- Enfourner à four moyen pendant 20 mn.

شكشوكة الطونة في الفرن

المقادير

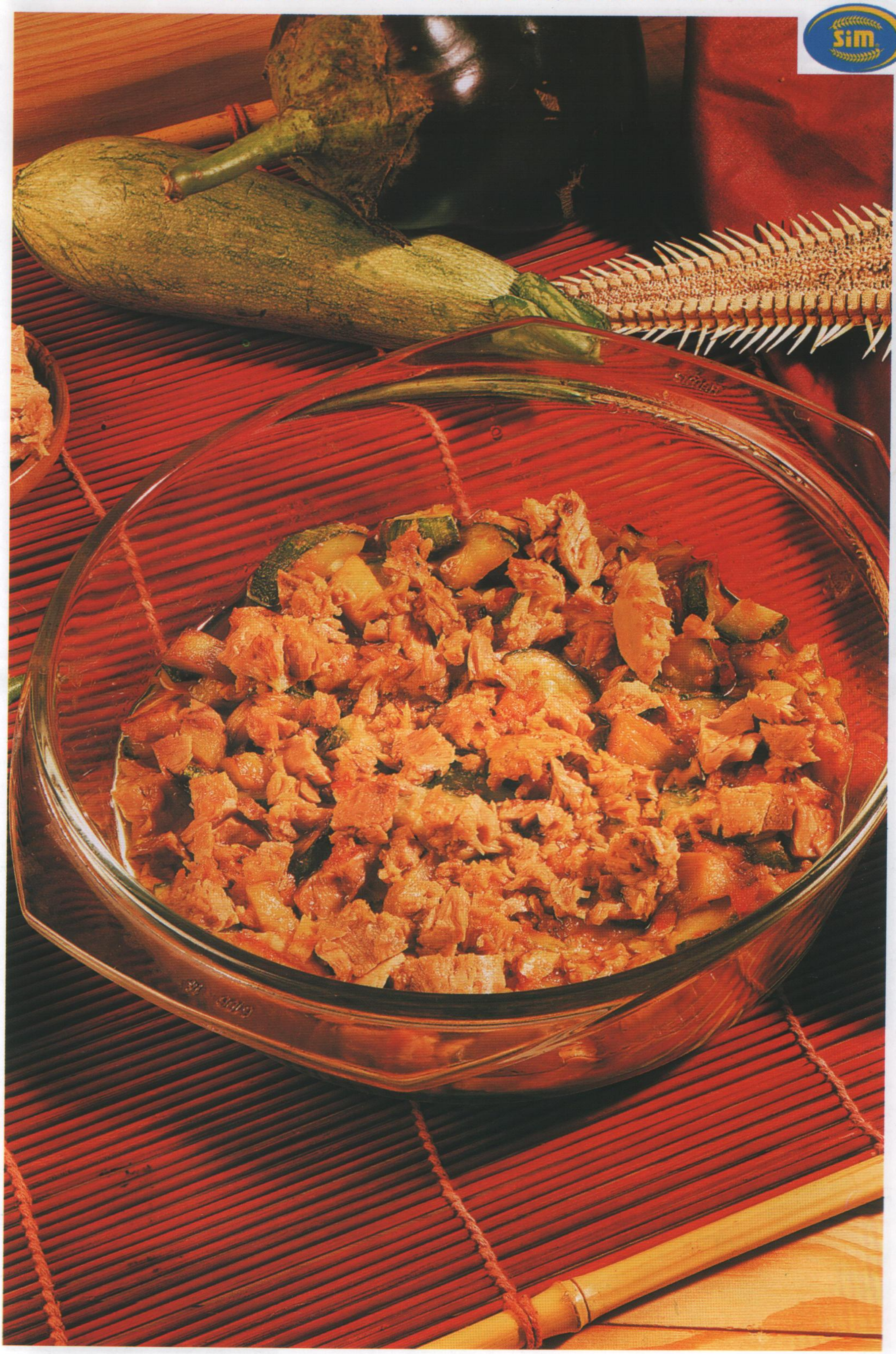
* 2 حبات قرعة مقطعة إلى مكعبات
* 2 حبات باذنجان مقطع إلى مكعبات
* 2 حبات طماطم مقشرة و مقطعة إلى مكعبات
* 300غ طونة
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 سنّات ثوم

كيفية التحضير

1. في مقلاة حمصي في قليل من الزيت القرعة و الباذنجان مدة 15 دقيقة.

2. أفرغي هذا الخليط في مول مدهون بالزبدة بإضافة الطونة و الطماطم المهشمة و الثوم و الملح.

3. ضعي المول داخل فرن متوسط الحرارة مدة 20 دقيقة.



Choux farci

INGREDIENTS

* 1 chou de 1,5 kg
* 1 tête d'ail
* 4 belles tomates
* 1 verre et 1/2 de riz pré-cuit pendant 10 mn
* 300 g de viande hachée
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de poivre rouge
* 1/2 C. à café de sel
* 1 bouquet de persil

PREPARATION

1-Préparer la Dersa (piler l'ail, le poivre noir et le sel)

2- Laver les feuilles de chou, et faire cuire à la vapeur dans un couscoussier.

3- Préparer la farce : mélanger la viande hachée, le persil, la moitié de la Dersa et le riz, puis laisser à part.

4- Préparer ensuite la sauce tomate : dans une casserole, mettre le reste de la farce (Dersa), la tomate râpée, et la tomate concentrée puis ajouter 3 verres d'eau et laisser cuire pendant 20 mn.

5- Disposer les feuilles de chou dans un plat huilé, puis mettre un gros boudin de farce par-dessus.
Refermer en recouvrant la farce avec les feuilles de chou.

6- Verser la sauce tomate par dessus puis mettre à cuire à four moyen pendant 30 à 35 mn.

خبزة كرمبيط محشية

المقادير

* 1 رأس كرمب (1.5كلغ)
* رأس ثوم
* 4 طماطم
* 1 كأس و نصف أرز مطهي لمدة 10 دقائق
* 300غ لحم مرحي
* 1/4ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1 ربطة معدنوس

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة بهرس الثوم و الملح و الفلفل الأسود.

2. إغسلي أوراق الكرمب و فوريها بالبخار في كسكاس.

3. حضري الحشو حيث اخلطي اللحم المرحي و المعدنوس و نصف الدرسة المحضرة سابقا و الأرز و اتركي الخليط على حدى.

4. حضري بعدها صلصة الطماطم : في طنجرة ضعي النصف المتبقي من الدرسة و حبة الطماطم المهشمة و الطماطم المصبّرة ، ضفي إلى كل هذا 3 كؤوس من الماء و اتركيها تطهى لمدة 20 دقيقة.

5. أفرشي أوراق الكرمب على صينية مدهونة بالزيت ، ضعي حربوش كبير من الحشو عليها ، إرفعي أطراف الأوراق بصفة أن تغلقي على الحشو.

6. أفرغي صلصة الطماطم عليها و ضعي الصينية تطهى داخل فرن متوسط لمدة 30 إلى 35 دقيقة.



Poivrons farcis

INGREDIENTS

* 1 kg de poivrons
* 300 g de viande hachée
* 300 g de tomates bien rouges
* 1 tête d'ail
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de poivre rouge
* 1 C. à soupe de tomate concentrée
* 1/2 C. à café de sel
* 100 g de riz
* Huile pour la friture

PREPARATION

1- Préparer la farce (Dersa), en pilant l'ail, le poivre noir, le poivre rouge et le sel,dans un récipient, disposer la viande hachée et le riz préalablement cuit pendant 5 mn.
Ajouter la moitié du premier mélange (Dersa).

2- Vider les poivrons, les remplir avec la farce, puis les faire frire.

3- Retirer la peau des poivrons, puis laisser de côté.

4- Préparer ensuite la sauce tomate : dans une casserole, mettre le reste de la farce (Dersa) puis ajouter 2 C. à soupe d'huile et faire mijoter pendant 5 mn.

5- Ajouter les tomates pelées et râpées ainsi que la tomate concentrée accompagnée d'un grand verre d'eau.
(pour diminuer l'acidité des tomates, vous pouvez ajouter 1 C. à café de sucre cristallisé).
Laisser cuire pendant 20 mn.

6- Dans un plat allant au four, disposer les poivrons en versant la sauce tomate dessus.
Enfourner à four moyen jusqu'à ce que la sauce soit réduite.

طرشي محشي

المقادير

* 1 كلغ طرشي
* 300غ لحم مرحي
* 300غ طماطم حمراء
* 1 رأس ثوم
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 1ملعقة كبيرة طماطم مصبّرة
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 100غ مٌن الأرز
* زيت للقلي

كيفية التحضير

1. حضري الحشو بالدرسة و هذا بهرس الثوم مع الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و الملح ، و في وعاء ضعي اللحم المرحي حيث تكوني قد حمصتيه من قبل لمدة 5 دقائق مع الزبدة ، ضفي الأرز المطهي و نصف الدّرسة المحضرة من قبل.

2. أفرغي حبات الطرشي ، إملئيهم بالحشو ثم اقليهم في الزيت.

3. بعدها انزعي لهم القشرة و اتركي حبات الطرشي على حدى.

4. حضري صلصة الطماطم : في طنجرة ضعي نصف الدرسة المتبقية ضفي إليها ملعقتي أكل من الزيت ، و اتركيها تتحمص لمدة 5 دقائق.

5. ضفي الطماطم المقشرة و المهشمة إضافة إلى الطماطم المصبّرة المبللة في كأس كبير من الماء.
(إذا أردت التخلص من حموضة الطماطم ، يمكنك إضافة ملعقة صغيرة من السكر المسحوق) ، اتركي الصلصة تتحمص لمدة 20 دقيقة.

6. في طبق خاص بالكوشة ، ضعي حبات الطرشي و افرغي عليهم صلصة الطماطم ، ضعي الطبق داخل فرن متوسط حتى تعقد الصلصة.



Courgettes farcies

INGREDIENTS

* 1 kg de courgettes moyennes
* 300 g de viande hachée
* 1 bouquet de persil
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel
* 2 œufs
* 1 oignon râpé
* Huile pour la friture

Pour la sauce tomate :

* 4 belles tomates
* 1/2 verre d'eau
* 3 branches de thym
* 4 gousses d'ail
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de poivre rouge
* 1/4 C. à café de sel

PREPARATION

1- Nettoyer et vider les courgettes puis laisser à part.

2- Dans une poêle, faire revenir l'oignon râpé dans l'huile, ajouter la viande hachée et le percil finement haché, le poivre noir et le sel, puis hors du feu, ajouter les oeuf.

3- Remplir les courgettes de farce, les faire dorer dans la poêle, avec un peu de beurre puis les disposer dans un plat huilé.

4- Préparer la Dersa : piler l'ail, le poivre noir le poivre rouge et le sel

5- Préparer ensuite la sauce tomate : râper les tomates, ajouter le sel, la Dersa, le thym et l'eau, verser le tout sur les courgettes.

6- Faire cuire à four moyen pendant 30 mn.

القرعة المحشية

المقادير

* 1 كلغ قرعة متوسطة
* 300غ لحم مرحي
* 1 ربطة معدنوس
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 بيض
* 1 بصلة مهشمة
* زيت للقلي

للصلصة :

* 4 حبات طماطم حمراء
* 1/2 كأس ماء
* 3 أغصان زعيترة
* 4 سنات ثوم
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 1/4 ملعقة صغيرة ملح

كيفية التحضير

1. نظفي ثم افرغي القرعة و اتركيها على حدى.

2. في مقلاة حمصي البصل المهشم في قليل من الزيت ، ضفي بعدها اللحم المرحي و المعدنوس المقطع رقيق مع الملح و الفلفل الأسود، و خارج النار ضفي البيض.

3. إملئي حبات القرعة بالحشو ثم حمّريهم في مقلاة مع قليل من الزبدة، ثم ضعيهم في طبق خاص بالكوشة يكون مدهون بقليل من الزيت.

4. حضري الدرسة : إدرسي الثوم مع الفلفل الأسود و الأحمر و الملح.

5. حضري صلصة الطماطم : هشمي الطماطم ، ضفي إليها الملح و الدرسة و الزعيترة و الماء، افرغي هذا الخليط باردا على حبات القرعة.

6. ضعي الطبق داخل الكوشة في فرن متوسط لمدة 30 دقيقة.



Aubergines farcies

INGREDIENTS

* 250 g de viande hachée
* 1 kg d'aubergines
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. café de sel
* 1 bouquet de persil
* 100 g de fromage râpé
* 2 belles tomates
* 50 g de beurre
* 1 tête d'ail

PREPARATION

1- Laver et vider les aubergines.

2- Préparer la farce : mélanger la viande hachée et ce que vous avez retiré des aubergines (préalablement frit); ainsi que l'ail, le sel et le poivre noir.

3- Farcir les aubergines, puis les beurrer et les disposer dans un plat beurré.

4- Râper dessus la tomate et le fromage puis enfourner jusqu'à cuisson complète.

باذنجان محشي

المقادير

* 250غ لحم مرحي
* 1 كلغ باذنجان
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* ربطة معدنوس
* 100غ جبن مبشور
* 2 حبات طماطم حمراء
* 50غ زبدة
* رأس ثوم

كيفية التحضير

1. أغسلي و أفرغي الباذنجان.

2. حضري الحشو : أخلطي اللحم المرحي، و ما نزعتي من الباذنجان (يكون قد قليتيه في الزيت و قطرتيه) مع الثوم و الملح والفلفل الأسود.

3. إملئي حبات البادنجان ثم أدهنيهم بالزبدة ثم ضعيهم داخل مول مدهون كذ لك بالزبدة.

4. هشمي على الباذنجان الطماطم و الجبن بعدها ضعي المول داخل فرن متوسط حتى يطهى.



Tomates farcies

INGREDIENTS

* 4 belles tomates
* 200 g de viande hachée
* 1/2 bouquet de persil finement haché
* 1/2 verre de riz préalablement bouilli
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1 petit oignon haché

PREPARATION

1- Préparer la farce : mélanger le riz, la viande hachée, le persil, le sel et le poivre noir.

2- Vider les tomates, les farcir avec la farce.

3- les disposer dans un plat beurré, puis les enfourner à four moyen pendant 15 mn.

طماطم محشية

المقادير

* 4 حبات طماطم
* 200غ لحم مرحي
* 1/2 ربطة معدنوس مقطع
* 1/2 كأس أرز مغلى
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* بصلة صغيرة مبشورة

كيفية التحضير

1. حضري الحشو : أخلطي الأرز و اللحم المرحي و البصل المهشم و المعدنوس و الملح و الفلفل الأسود.

2. أفرغي ما بداخل الطماطم ثم إملئيها بالحشو.

3. ضعي الطماطم المحشية في مول مدهون بالزبدة و أدخليها داخل الفرن مدة 15 دقيقة.



Espadon au four

INGREDIENTS

* 1 kg d'espadon
* 1 tête d'ail
* 1/2 C. à café de cumin
* 1/2 C. à café de sel
* 2 belles tomates
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/4 C. à café de poivre rouge
* 3 C. à soupe d'huile
* Feuilles de salade
* Quelques feuilles de laurier

PREPARATION

1- Préparer la Dersa: piler l'ail, le poivre noir, le poivre rouge, le sel et le cumin.

2- Dans un moule beurré, disposer des tranches d'espadon salées. Etaler de la Dersa sur chaque tranche, puis garnir avec des rondelles de tomates.

3- Enfourner à four moyen pendant 15 à 20 mn.

4- Servir en accompagnant avec des feuilles de salade.

إسبادون في الفرن

المقادير

* 1 كلغ إسبادون
* رأس ثوم
* 1/2 ملعقة صغيرة كمون
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 حبات طماطم
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 3 ملاعق أكل زيت
* أوراق سلاطة
* وريقات رند

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : هرسي الثوم مع الفلفل الأسود و الأحمر و الملح و الكمون.

2. داخل مول مدهون بالزبدة ضعي أطراف الإسبادون المملح ثم إدهني كل طرف بالدرسة و قطعي دوائر الطماطم عليه مع إضافة أوراق الرند .

3. أدخلي المول داخل فرن متوسط الحرارة لمدة 15 إلى 20 دقيقة.

4. قدمي الطبق مزين بأوراق السلاطة.



Bouzellouf au four

INGREDIENTS

* 1 tête de mouton bien nettoyée, lavée, et découpée
* 1 tête d'ail
* 1/2 C. à café de cumin
* 1 C. à café de sel
* 3 C. à soupe d'huile
* 1/4 C. à café de poivre noir

Garniture :

* 1 bouquet de persil
* 2 ou 3 citrons

PREPARATION

1- Mettre à cuire les morceaux de tête de mouton dans un récipient rempli d'eau salée, puis égoutter et désosser.

2- Préparer la Dersa : piler l'ail, le poivre noir, le cumin et le sel.

3- Etaler cette dernière sur tout le bouzellouf.

4- Mettre ensuite à cuire au four pendant 20 mn, sur un plat huilé.

5- Servir, accompagné avec le persil et les tranches de citron.

بوزلوف في الكوشة

المقادير

* 1 رأس خروف منظّف و مغسول و مقسم إلى أطراف
* 1 رأس ثوم
* 1/2 ملعقة صغيرة كمون
* 1 ملعقة صغيرة ملح
* 3 ملاعق كبيرة زيت
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

للتزيين :

* ربطة معدنوس
* 2 إلى 3 حبات ليمون

كيفية التحضير

1. في قدر به ماء مملّح ضعي أطراف رأس الخروف تطهى. بعد طهيها قطريها و انزعي منها العظام.

2. حضري الدرسة : هرسي الثوم و الفلفل الأسود و الكمون و الملح.

3. إدهني أطراف الخروف بهذه الدرسة.

4. ضعي أطراف الخروف داخل مول مدهون بالزيت و ادخليه داخل الفرن لمدة 20 دقيقة.

5. قدمي الطبق بالمعدنوس و الليمون.



Crêpes salées

INGREDIENTS

Pâte :

* 2 verres de farine
* 2 œufs
* 1/4 de verre d'huile
* 1/2 litre de lait
* 1/2 C. à café de sel

Farce :

* 300 g de viande hachée
* 1 bouquet de persil
* 1 oignon râpé
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel
* 60 g de fromage râpé

Garniture :

* 100 g de fromage râpé
* 4 belles tomates
* 1/4 C. à café de sel

PREPARATION

1- Dans un récipient, mélanger à la farine le lait, les deux œufs, le sel et l'huile; Laisser reposer pendant 20 mn.

2- D'autre part, préparer la farce : faire revenir la viande hachée dans de l'huile, en ajoutant le sel, l'oignon, râpé et le poivre noir. Hors du feu, ajouter ensuite le persil finement haché.

3- Faire chauffer une poêle à crêpes légèrement beurrée, étaler ensuite une louchée de pâte à crêpe sur toute la surface de la poêle. Une fois le fond de la crêpe cuit, retourner cette dernière de manière à obtenir une couleur dorée sur les 2 faces.

4- Continuer jusqu'à épuisement de la pâte.

5- Disposer sur chaque crêpe 2 C. à soupe de farce, puis refermer en formant des cigares.

6- Les disposer ensuite dans un plat beurré.

7- Râper au-dessus la tomate puis saupoudrer de fromage râpé.

8- Enfourner à four moyen pendant 20 mn.

كريب مملّح

المقادير

* 1/2 لتر حليب
* 2 حبات بيض
* 1/4 كأس زيت
* 2 كأس فرينة
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح

الحشو :

* 300 غ لحم مرحي
* ربطة معدنوس
* 1 بصلة مهشمة
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 60غ جبن مبشور

للتزيين :

* 100غ جبن مبشور
* 4 حبات طماطم حمراء
* 1/4 ملعقة صغيرة ملح

كيفية التحضير

1. في وعاء أخلطي الفرينة الحليب و البيض و الملح و الزيت اتركي الكل يرتاح لمدة 20 دقيقة.

2. في حين حضري الحشو : حمصي اللحم المرحي في الزيت، ضفي إليه الملح و البصل المهشم و الفلفل الأسود ، و خارج الفرن ضفي المعدنوس المقطع رقيق.

3. سخني مقلاة ثقيلة مخصصة للكريب ، إدهنيها بقليل من الزبدة ، ثم اسكبي غراف من عجينة الكريب على كل مساحة المقلاة، عندما يطهى قاع الكريب، إقلبيها كي تكسب اللون الذهبي من الواجهتين.

4. كرري العملية إلى أن تنتهي العجينة.

5. ضعي على طرف كل دائرة من الكريب ملعقتي أكل من الحشو ، إطوي الجانبين على الحشو و أديري إلى أن تتحصلي على شكل سيجار.

6. ضعي السجائر (الكريب) على صينية مدهونة بالزبدة.

7. هشمي على السطح حبات الطماطم و ذرذري عليها الجبن المبشور.

8. ضعي الصينية في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.



Tortellini au fromage

INGREDIENTS

* 250 gr de pâtes (Tortellini)
* 1 bouquet de persil
* 1/2 C à café de sel
* 100 g de fromage râpé
* 200 g de champignons
* 50 g de fromage coupé en petits dés

PREPARATION

1- Dans un récipient, faire chauffer à feu moyen l'eau, le sel et un peu d'huile.

2- Dès ébullition, verser les Tortellini et remuer une fois à l'aide d'une cuillère en bois, puis laisser cuire pendant 15 mn.

3- Egoutter, puis verser les Tortellini dans un plat beurré, en ajoutant les champignons, le persil haché, les petits dés de fromage, le fromage râpé et une pincée de sel, puis enfourner pendant 15 mn.

4- A la sortie du four, saupoudrer de fromage râpé.

توغتنيلي بالجبن

المقادير

* 250غ من عجائن التوغتنيلي
* ربطة معدنوس
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 100غ جبن مبشور
* 200غ فقاع
* 50غ جبن مقطع إلى مربعات صغيرة

كيفية التحضير

1. في قدر، غلي الماء مع الملح و قليل من الزيت.

2. بعد الغليان أفرغي التوغتنيلي و حرّكي مرة واحدة بواسطة ملعقة خشبية و اتركيها تطهى لمدة 15 دقيقة.

3. قطري التوغتنيلي ثم أفرغيها داخل مول مدهون بالزبدة، ضفي الفقاع و المعدنوس المقطع و الجبن المقطع إلى مربعات و الجبن المبشور و قرصة الملح ثم ضعي الكل داخل الفرن لمدة 15 دقيقة.

4. فور خروج الطبق من الفرن ذرذري فوقه قليلا من الجبن المبشور.



Les Lasagnes

INGREDIENTS

* 200 gr de farine (SIM)
* 2 œufs
* 1 pincée de sel

Farce :

* 2 belles tomates
* 1 C. à soupe de tomate concentrée
* 300 g de viande hachée
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de poivre rouge
* 1 tête d'ail

Sauce Béchamel :

* 1/2 Litre de lait
* 3 C. à soupe de Maïzena
* Noix de muscade
* 1/4 C. à café de sel
* 50 g de beurre
* 1/4 C. à café de poivre noir

PREPARATION

1- Mélanger la farine, le sel et les œufs, jusqu'a obtenir une pâte : si la pâte est sèche, vous pouvez ajouter un peu d'eau pour qu'elle soit un peu plus souple.
2- Laisser reposer pendant 1 heure, puis étaler cette pâte au rouleau. La passer ensuite à la machine à pâte N°4 puis N° 6.
3- Découper des bandelettes de 10 cm de longueur et de 4 cm de largeur.
4- Faire bouillir de l'eau additionnée de sel, puis introduire les bandelettes de pâte pendant 10 mn.
5- Les mettre ensuite dans de l'eau froide puis égoutter. Procéder jusqu'à épuisement des bandelettes.

Préparation de la farce:
6- Dans un récipient, faire revenir la viande hachée dans de l'huile pendant 10 mn.
7- Ajouter ensuite la Dersa, le sel, la tomate râpée, la tomate concentrée et 3 verres d'eau, laisser cuire pendant 25 mn.
8- D'autre part, préparer la sauce Béchamel: dans un récipient, faite cuire à feu doux le lait, la maïzena, le sel le beurre. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange consistant, ajouter un peu de noix de muscade râpée, puis laisser à part.
9- Beurrer un plat, étaler une couche de lasagnes, verser dessus une louchée de farce (sauce), puis encore une autre couche de pâte, puis une louchée de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé.
10- Continuer jusqu'à épuisement de la pâte et des sauces.
11- A la fin, parsemer le dessus d'un peu de fromage râpé, puis enfourner à four moyen pendant 30 mn.
12- A la sortie du four, parsemer une autre fois de fromage râpé.

اللازانيا

المقادير

عجينة اللازانيا :

* 200غ فرينة (سيم)
* 2 بيض
* قرصة ملح

الحشو :

* 2 حبات طماطم
* 1 ملعقة كبيرة طماطم مصبّرة
* 300غ لحم مرحي
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* رأس ثوم

صلصة البيشاميل :

* 1/2 لتر حليب
* 3 ملعقة أكل مايزينة
* جوزة الطيب
* 1/4 ملعقة صغيرة ملح
* 50غ زبدة
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود

كيفية التحضير

1. أخلطي الفرينة مع الملح و البيض ، إذا كانت العجينة ناشفة أضيفي إليها قليلا من الماء لكي تصبح طرية.
2. أتركي العجينة ترتاح لمدة ساعة ، بعد ذلك أبسطيها بالحلال ثم مرريها بآلة العجينة في رقم 4 ثم في رقم 6.
3. قطعي شرائط طولها 10 سم و عرضها 4 سم.
4. ضعي في قدر ماء مملّح و فور غليانه ضعي بداخله شرائط العجينة لمدة 10 دقائق.
5. بعد ذلك أنزعيهم و ضعيهم في الماء البارد ثم قطريهم. كرري العملية إلى نهاية الشرائط.

كيفية تحضير الحشو :

6. في طنجرة حمصي اللحم المرحي مع الزيت لمدة 10 دقائق.
7. أضيفي الدرسة (هرسي الثوم و الملح و الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر)، و الطماطم المرحية و الطماطم المصبّرة و 3 كؤوس ماء و اتركي الكل يطهى لمدة 25 دقيقة.
8- من جهة أخرى حضري صلصة البيشاميل : في طنجرة على نار هادئة ضعي الحليب و المايزينة و الملح و الزبدة أخلطي باستمرار حتى تتحصلي على خليط عاقد، ضفي إليه قليل من جوزة الطيب المبشورة و اتركي الكل على حدى.
9. إدهني مول و أفرشي عليه ورقات اللازانيا ثم أفرغي عليها كمية من الحشو (الصلصة) بعد ذلك أفرشي طبقة أخرى من أوراق اللازانيا و أفرغي كمية من البيشاميل و ذرذري عليه الجبن المبشور.
10. كرري العملية حتى تنتهي العجينة و الصلصة و الحشو.
11. ذرذري الجبن المبشور على سطح الطبق ثم أدخليه داخل فرن متوسط الحرارة لمدة 30 دقيقة.
12. فور خروجه من الفرن ذرذري عليه كذلك الجبن المبشور.


MADE IN ITALY

Cannelloni au four

INGREDIENTS

* 250 g de pâtes (Cannelloni)
* 150 g de viande hachée
* 3 belles tomates
* 1 oignon
* 100 g de fromage râpé
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel
* 2 C. à soupe de tomate concentrée
* 1/2 C. à soupe de poivre rouge
* 1 tête d'ail

PREPARATION

1- Préparer la farce : Dans une poêle, faire revenir à feu moyen dans l'huile, l'oignon râpé, ajouter la viande hachée et les épices, le sel puis laisser à part.

2- Entre-temps, préparer la sauce tomate : dans un récipient, mettre les tomates râpées, la tomate concentrée et la Dersa, (peler l'ail, le poivre noir, le sel et le poivre rouge) ajouter 2 grands verres d'eau puis faire cuire pendant 20 mn.

3- Farcir les cannelloni puis les disposer sur un plat beurré.

4- Verser la sauce tomate dessus, saupoudrer de fromage râpé puis enfourner à four moyen pendant 30 mn.

كانيلوني في الفرن

المقادير

* 250غ عجائن (كانيلوني)
* 150غ لحم مرحي
* 3 طماطم
* 1 بصل
* 100غ جبن مبشور
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 2 ملاعق أكل طماطم مصبرة
* 1/2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر
* 1 رأس ثوم

كيفية التحضير

1. حضري الحشو : في مقلاة على فرن متوسط حمصي البصل المهشم مع قليل من الزيت ، ضفي إليه اللحم المرحي و التوابل و الملح، و اتركي على حدى.

2. في حين حضري صلصة الطماطم : في طنجرة ضعي الطماطم المهشمة و الطماطم المصبرة و الدرسة (ادرسي الثوم مع الفلفل الأسود و الأحمر و الملح) ضفي كأسين من الماء و اتركي الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.

3. إحشي حبات الكانيلوني ثم رتبيهم داخل طبق كوشة مدهون بالزبدة.

4. إسقيهم بصلصة الطماطم ، و ذرذري عليهم الجبن المبشور ثم ضعيهم في فرن متوسط لمدة 30 دقيقة.



Spaghettis à la viande hachée

INGREDIENTS

* 500 g de spaghettis (SIM)
* 200 g de viande hachée
* 100 g de petits pois
* 3 belles tomates
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 2 C. à soupe de tomate concentrée
* 1 tête d'ail
* 1/2 C. à café de poivre rouge
* 2 C. à soupe d'huile

PREPARATION

1- Préparer la Dersa: piler l'ail, le poivre noir, le poivre rouge et le sel.

2- Dans un récipient, faire bouillir l' eau , le sel et 2 C. à soupe d'huile.

3- Ajouter les spaghettis et laisser cuire pendant 15 mn.

4- Préparer la sauce : dans un récipient, mettre la viande hachée, les petits pois, les tomates râpées, la tomate concentrée, la Dersa et 2 C. à soupe d'huile. Laisser mijoter pendant 10 mn, puis ajouter 1/2 litre d'eau et remettre à cuire pendant 20 mn.

5- Mélanger la sauce aux spaghettis, verser le tout dans un plat beurré, puis enfourner à four moyen pendant 15 à 20 mn.

سباقيتي باللحم المرحي

المقادير

* 500غ سباقيتي (سيم)
* 200غ لحم مرحي
* 100غ جلبانة
* 3 حبات طماطم
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 2 ملعقة أكل طماطم مصبّرة
* رأس ثوم
* 1/2 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 2 ملعقة أكل زيت

كيفية التحضير

1. حضري الدرسة : هرسي الثوم و الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و الملح.

2. داخل قدر على نار متوسطة غلي الماء أضيفي الملح و ملعقتين من الزيت.

3. أضيفي السباقيتي و اتركيه يطهى مدة 15 دقيقة.

4. حضري الصلصة : داخل طنجرة ضعي اللحم المرحي و الجلبانة و الطماطم المهشمة و الطماطم المصبّرة و الدرسة و ملعقتين من الزيت. أتركي الكل يتحمص لمدة 10 دقائق ثم أضيفي 1/2 لتر من الماء و اتركيه يطهى مدة 20 دقيقة.

5. أخلطي الصلصة إلى السباقيتي و افرغي الكل داخل مول مذهون بالزبدة و ادخليه في الفرن مدة 15 إلى 20 دقيقة.


Pâtes Sim
NOUVEAU
Sim
Spaghetti
500 g

Causettes au fromage

INGREDIENTS

* 250 g de pâte à causettes
* 100 g de fromage coupé en dés
* 100 g de fromage râpé
* 1 verre de lait
* 1/2 C. à café de sel
* Noix de muscade
* 50 g de beurre

PREPARATION

1- Dans un récipient, faire bouillir l' eau , le sel et 2 C. à soupe d'huile.

2- Ajouter les causettes et laisser cuire pendant 15 mn.

3- Entre-temps, dans un récipient, mettre le fromage coupé en dés, le lait, le sel, la noix de muscade râpée et le beurre.

4- Mélanger le tout, ajouter les causettes, puis mettre à cuire à four moyen pendant 20 mn environ.

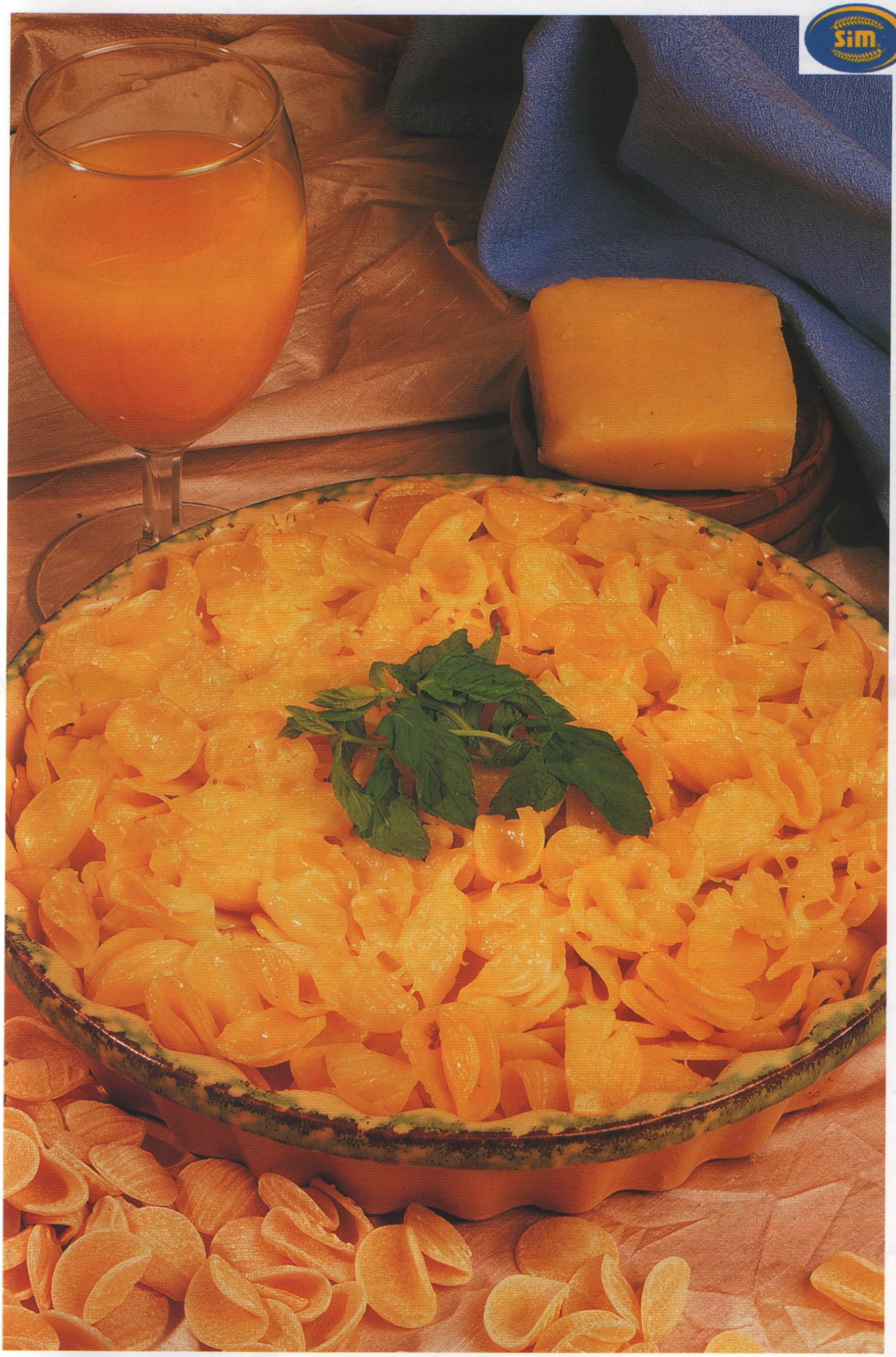
كوزات بالجبن

المقادير

* 250غ من عجينة الكوزات
* 100غ جبن مقطع إلى مربعات
* 100غ جبن مبشور
* 1 كأس حليب
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* جوزة الطيب
* 50غ زبدة

كيفية التحضير

1. في قدر غلي الماء و ضفي إليه الملح و ملعقتين من الزيت.
2. ضعي الكوزات داخل القدر و اتركيه يطهى لمدة 15 دقيقة.
3. في حين ، ضعي في وعاء الجبن المقطع إلى مربعات و الحليب و جوزة الطيب المبشورة و الزبدة.
4. أخلطي الكل جيدا ثم أضيفي الكوزات ثم ضعي الخليط داخل مول مدهون بالزبدة و ادخليه في فرن متوسط الحرارة لمدة 20 دقيقة.



Oreillettes à la sauce tomate et aux boulettes de viande

INGREDIENTS

* 250 g de pâtes oreillettes SIM
* 2 à 3 belles tomates
* 1/2 C. à soupe de poivre rouge
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1/2 C. à café de sel
* 1 tête d'ail
* Quelques feuilles de laurier
* 300 g de viande hachée
* 2 C. à soupe de concentré de tomate
* 3 C. à soupe d'huile

PREPARATION

1- Dans un récipient, faire bouillir l' eau , le sel et 2C. à soupe d'huile.

2- Ajouter les oreillettes et laisser cuire pendant 15 mn.

3- Préparer la sauce tomate : dans un récipient, mettre les tomates râpées,la moitié de la Dersa (piler l'ail, le poivre noir le poivre rouge et le sel), le laurier, le concentré de tomates et 1/2 litre d'eau et laisser cuire pendant 20 mn.

4- Entre-temps, former des petites boules de viande hachée, après y avoir ajouté l'autre moitié de la Dersa et du sel. Les incorporer ensuite à la sauce tomate et laisser cuire pendant 15 mn.

5- Retirer les boulettes, puis mélanger les oreillettes à la sauce tomate et mettre à cuire au four pendant 15 mn.

6- Servir en décorant avec les boulettes de viande.

أوريات بصلصة الطماطم و كريات اللحم

المقادير

* 250غ من عجائن الأوريات (سيم)
* 2 إلى 3 حبات طماطم
* 1/2 ملعقة كبيرة فلفل أحمر
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1/2 ملعقة صغيرة ملح
* رأس ثوم
* وريقات رند
* 300غ لحم مرحي
* 2 ملعقة أكل طماطم مصبّرة
* 3 ملعقة أكل زيت

كيفية التحضير

1. داخل قدر ، غلي الماء و اضيفي له الملح و ملعقتين من الزيت.

2. أضيفي الأوريات و اتركيها تطهى مدة 15 دقيقة.

3. حضري صلصلة الطماطم : في طنجرة ضعي الطماطم المهشمة ونصف الدرسة (هرسي الثوم و الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و الملح) و أضيفي وريقات الرند و الطماطم المصبّرة ، مرقي بنصف لتر من الماء و اتركيه يطهى مدة 20 دقيقة.

4. من جهة أخرى ، أخلطي اللحم المرحي و الدرسة المتبقية و الملح و كوني كريات صغيرة و ضعيهم داخل صلصة الطماطم و اتركيها تطهى مدة 15 دقيقة.

5. إنزعي كريات اللحم من الصلصة . اتركيهم على حدى ثم أخلطي الصلصة إلى الأوريات و افرغي الكل داخل قالب مدهون بالزبدة و ادخليه داخل الفرن لمدة 15 دقيقة،

6. قدمي الطبق مع إضافة كريات اللحم.



Macaronis aux merguez

INGREDIENTS

* 500 de macaronis (SIM)
* 2 belles tomates
* 1/2 C. à café de sel
* 1/4 C. à café de poivre noir
* 1 C. à soupe de beurre
* 1/4 C. à café de poivre rouge
* 2 C. à soupe de concentré de tomates
* 1 tête d'ail
* 500 g de merguez

PREPARATION

1-Dans une marmite, faire bouillir l' eau , le sel et 2 C. à soupe d'huile.

2- Ajouter les macaronis et laisser cuire pendant 15 mn.

3- Préparer la sauce tomate : dans un récipient, mettre les tomates râpées, la Dersa (piler l'ail, le poivre noir, le poivre rouge et le sel), le concentré de tomates et 3 verre d'eau et laisser cuire pendant 20 mn.

4- Mélanger la sauce tomate aux macaronis, verser le tout dans un plat beurré, puis enfourner à four moyen pendant 20 mn.

5- Servir avec des merguez frites ou rôties.

مقرونة بالمرقاز

المقادير

* 500غ مقرونة (سيم)
* 2 حبات طماطم حمراء
* 1/2 ملعقة صغيرة من الملح
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أسود
* 1 ملعقة أكل زبدة
* 1/4 ملعقة صغيرة فلفل أحمر
* 2 ملعقة أكل طماطم مصبّرة
* رأس ثوم
* 500غ مرقاز

كيفية التحضير

1. داخل قدر غلي الماء و أضيفي له الملح و ملعقتين من الزيت.

2. ضعي المقرونة في القدر و اتركيها تطهى مدة 15 دقيقة.

3. حضري صلصة الطماطم : في طنجرة ضعي الطماطم المهشمة و الدرسة (هرسي الثوم و الفلفل الأسود و الفلفل الأحمر و الملح)، أضيفي الطماطم المصبّرة و 3 كؤوس من الماء و اتركي الكل يطهى لمدة 20 دقيقة.

4. أخلطي صلصة الطماطم بالمقرونة و أفرغي الكل داخل مول مدهون بالزبدة، ثم ادخليه داخل فرن متوسط الحرارة مدة 20 دقيقة.

6. قدمي الطبق مرفوق بالمرقاز المشوي أو المقلي.


Sim
Qualité Supér
Torsadé
Pâte S
500 g


SEMOULERIE INDUST
Semoule Sim
1 kg
SIM
SEMOULE MOYENNE
Farine Sim
1 kg
Sim
الدائم


TRIELLE DE LA MITIDJA
Couscous Sim
Sim
COUSCOUS
Pates Sim
Sim
عجائن سيم
الذوق



Edition La Plume

EDITION LA PLUME
20, Avenue du 1 Novembre,
Bordj-El-Kiffan, Alger - Algérie.
Tél./Fax: 021 21 11 03
021 20 33 99
Mobile: 070 43 43 97

6 130663 000018